

令和5年度 体力向上アクションプラン

長崎市立小ヶ倉中学校

1 長崎市 児童生徒体力向上推進プラン

■ 長崎市の児童生徒の体力の状況・課題

- 全国と市の体力合計点平均を比べてみると、333点で全国平均を下回っている。全国的にもコロナ禍の状況で体力の低下は顕著に表れている。運動機会が極端に少なくなっていることは事実であり、令和元年度まで順調に向上を見せていた児童生徒の体力を平時の状態まで戻すことが喫緊の課題であると考えられる。種目ごとの推移は、握力（筋力）・長座体前屈（柔軟性）が全種別で全国平均を下回っており、20mシャトルラン（持久走）は全国平均を大きく上回っている。これまでも、長崎市の課題として挙げられていた柔軟性だが、運動前にジャックナイフストレッチを導入することで、確実に成果が上がっている。今後も継続して取り組んでいく。
- 運動習慣調査から、「一週間の総運動時間」の項目では、全国平均よりも大きく上回っている。全校にも述べたが、運動機会が減っている現状で、運動の機会はある程度確保されていると考えられるため、今後は運動やトレーニングの質を向上させることが求められる。また、体力の向上は、生涯にわたる健康な生活を営むためにも重要な要素であることから、体育授業の改善と充実が求められる。今後も引き続き学校全体で、体力向上の取組がなされるような計画を定める必要がある。

■ 昨年度（令和4年度）の成果と課題

- 学校教育目標の中に、「健やかな体」として、体力向上の取組が設定され、学校全体の取組となっているか確認が必要である。（体育科だけの取組ではなく、学校全体で体力向上の取組ができる環境設定をする。）
- 「正しい測定」はもとより、体力に関する「正しい知識」を身につけることにより、体力向上を目指す必要がある。

■ 今年度（令和5年度）の重点的な取組方針

- 準備運動（ジャックナイフストレッチ等）を充実させ、児童生徒が夢中になって取り組めるような体育の授業を目指し、成就感や達成感を味わわせる。日常生活における運動機会を確保するために、安全に十分配慮したうえで、児童生徒が思わず体を動かしたくなるような場や環境を設定する。
- 「あじさいスタンダード体力づくり編」を参考に、各学校において児童生徒の基本的な生活習慣の定着に向けて、学校と家庭の連携を図る。

2 自校の実態と取組内容

■ 令和4年度の報告・検証をもとに自校の課題と本年度（令和5年度）の取組内容を記入してください。

（課題）

毎朝の健康観察

・健康観察と一緒に、Googleフォームを活用し、「体調調査」、「生活調査」を実施した。

・「生活調査」では、「就寝、起床時間」、「朝食の有無」、「ゲームの時間」を振り返られるようにしている。

（本年度の取組内容）

・準備運動に音楽（音声等）を使用し、「筋運動トレーニング」、「すもうスクワット」、「ムーブプレパレーション」、「リズムトレーニング」を行うことで、音や音声に合わせて体を動かすようになってきた。重心移動の感覚や柔軟性が乏しいため、正しい方法で実施できていない生徒も以前はいたが、正しい姿勢でできる生徒が増えてきた。継続して行っていくことで、合理的な体の使い方ができるようになることを実感できるようにしていきたい。

・毎日の「生活調査」で、「ゲーム時間が1時間以内の回答が平均82%」、「朝食を食べたの回答が平均95.4%」、「就寝時間が23時までに就寝した回答が平均79%」となった。夜の時間の使い方がゲームで何時間も使っている生徒や23時以降まで起きている生徒が約20%いることが分かるので、生活習慣が健康にもたらす役割や体力向上につながることを理解させていきたい。

・食育講話を全学年に実施した。運動・食事・睡眠・休養が健康や体力向上には欠かせることができないものであることが、理解できたと思われる。学んだことを実生活で実践し、「生活調査」において、良い生活習慣ができていると回答できる数値を挙げていきたい。

3 令和5年度 取組の報告



毎朝の健康観察は、クロムブックを使用する。体調や心の様子を毎日チェックする。

○食育講話

- ・1年生「食生活の大切さ」11月
- ・2年生「スポーツと食事」9月
- ・3年生「受験期における食事」7月
- ・全体「熱中症予防（明治オンライン授業）」7月

○栄養教諭の専門性を生かした指導に正しい食習慣を身につけさせるとともに、食についての理解を深めることができた。

○心身の発育・発達や健康の保持増進のためには、食べ物が重要な役割を果たしており、発達段階に応じた食事の内容を知ることが、望ましい自己管理能力を育てることができるようにした。

○「筋運動の運動」

・パワーポジションから片方の足に重心を移動し、大腿四頭筋、ハムストリング、大殿筋等を伸ばす運動を左右2～3回繰り返す。

○「すもうスクワット」

・肩幅に足を開き（つま先は45度外向き）つま先を足の親指の下に引っかける。
・膝を曲げ、腰から下ろし、腰を少し浮かした状態で座る。そのとき、左右の足（脚）がしっかり開くように肘で広げる。

・座ったとき、背中が少しそったようになるように注意する。（猫背にならないように）

○「ムーブプレパレーション」

・前足は膝を曲げ、後ろ足は大きく後ろに下げる（膝は伸ばす）。前足のほうに上半身をひねり、もう片方の手を頭上に挙げて、胸を大きく開いて数秒間静止する。反対も同様。尻を後方にひいて開脚。

○「リズムトレーニング」

・前後左右のジャンプを繰り返す。

○毎朝の健康観察

・健康観察と一緒に、Googleフォームを活用し、「体調調査」、「生活調査」を実施した。

・「生活調査」では、「就寝、起床時間」、「朝食の有無」、「ゲームの時間」を振り返られるようにしている。

・「体調調査」では、「頭痛がする」、「食欲がない」など、自分の体調を確認できるようにしている。

・個別に調査するため、早期に子どもの体調の変化や悩み事に耳を傾けられている。

4 自校の具体的な取組に対しての成果と課題、次年度（令和6年度）へ向けて

新体力テストの結果では、2年生が全国・市の平均を上回っており、特に長座体前屈では男子が+0.47ポイント全国平均を上回った。授業中の「筋運動のトレーニング」、「すもうスクワット」、「ムーブプレパレーション」、「リズムトレーニング」や日常で行っている体力向上の活力効果と考えられる。体力を支える食育や基本的な生活習慣をより計画的に行うことでさらに体力を向上させていきたい。

①食育講話を全学年に実施した。運動・食事・睡眠・休養が健康や体力向上には欠かせることができないものであることが、理解できたと思われる。学んだことを実生活で実践し、「生活調査」において、良い生活習慣ができていると回答できる数値を挙げていきたい。

②新体力テストの結果では、2年生が全国・市の平均を上回っており、特に長座体前屈では男子が+0.47ポイント全国平均を上回った。授業中の「筋運動のトレーニング」、「すもうスクワット」、「ムーブプレパレーション」、「リズムトレーニング」や日常で行っている体力向上の活力効果と考えられる。体力を支える食育や基本的な生活習慣をより計画的に行うことでさらに体力を向上させていきたい。

③毎日の「健康観察」では、「就寝・起床時間」や「朝食の有無」の確認を同時に行っている。朝食を食べたと回答している人は多いが、就寝時間が遅い生徒が多いので普段の生活習慣が健康にもたらす役割や体力向上につながることを理解させていきたい。